

# “银蛇”初心

编者按

银蛇奖，上海卫生系统青年人才最高荣誉奖，自1989年至今，正好30年。所谓“三十而立”，“银蛇奖”一路见证着上海卫生系统的改革脚步和奋斗历程。从“银蛇奖”走出的青年人才，如今有的已是两院院士、首席科学家、医学重点学科带头人，有的还走上了各级领导岗位。“银蛇奖”为培养上海医学人才、发展医学事业、守护人民身体健康作出了重要贡献。

同时，这一奖项也是《文汇报》与上海卫生系统合作的一段佳话。30年前，《文汇报》作为唯一媒体发起方参与该奖项评选，30年来《文汇报》始终积极参与，支持这项有意义的评选活动。

这篇小文，回忆往昔，提醒后人不忘初心。

■蔡秉良

“灵蛇绕神杖”是国际公认的医学标志，被称为“蛇徽”。在古希腊神话中，太阳神阿波罗的儿子手持神杖，云游四方，为人类解除病痛，他的神杖上有一条灵蛇缠绕而上。据说，神杖代表为人治病的医者，灵蛇则是健康长寿的象征，这是“灵蛇绕神杖”蛇徽的来历。上海市卫生系统奖励青年人才的最高奖项也以“银蛇”命名。作为“银蛇奖”30年历程的全程见证者，至今仍时常回想起“银蛇奖”诞生时的难忘情景。

上世纪80年代初，出国潮风起云涌。随着国门打开，全球各大医药公司陆续进驻上海，纷纷从各大医院“挖角”。一时间，上海卫生系统可谓内外夹击，腹背受敌：一方面有才华的青年医生和优秀医学院毕业生大量出国深造；另一方面，相当数量的在职医务人员砸了“铁饭碗”，投奔外资企业。这一时期的上海卫生系统经历了医务人员、尤其是青年人才严重外流和匮乏的极大困难，各大医院人才梯队青黄不接。

到了上世纪90年代末，一批心系祖国、学有所成的优秀青年陆续回国，但他们与那些不为外界诱惑所动、兢兢业业立足本职岗位的年轻医生一样，遇到不少思想困惑。比如在医疗卫生体制改革还未全面展开的大背景下，卫生系统内部存在着论资排辈现象，青年医务人员普遍有“大树压小树，阳光照不到”的压抑感。上海卫生管理部门也强烈意识到，没有青年就没有未来，只有提振青年医务工作者的精气神，上海医务界才有跨世纪发展的基石。

我当时在上海市卫生局兼任团委书记。1988年初春的一天，我与团委一班人又一次思考讨论：如何担负起历史重任，让更多青年医务人员脱颖而出？大家觉得，必须找到一种具体的激励机制来凝聚整个卫生系统的年轻人。“优秀团员”“学雷锋标兵”以及“新长征突击手”这些荣誉称号，对医疗卫生行业的青年人才来说还不够贴切。只有激励医务人员热爱事业、钻研业务、走岗位成才之路，并为明日的学界泰斗搭就广阔舞台，才能获得医务青年知识分子发自内心的认同感。想到“灵蛇绕神杖”是国际社会公认的医学标志，大家兴奋了，我们的“银蛇奖”就此应运而生。

1988年5月4日，上海市卫生系统青年人才奖励基金会成立，上海市卫生局团委从自筹资金中拨出九万元作为奖励基金。1989年初，“银蛇奖”被确定为基金会奖励的名称。它的评选范围为上海卫生系统在医、教、研、防、医技、后勤、管理等领域作出突出贡献，年龄在40岁以下的青年医务人员；同时，设立若干“特别荣誉奖”，奖励一等奖获得者的导师，以表彰敬业解惑、弘扬学术，在实践中传授医德医风的老专家、老教授。从第四届“银蛇奖”开始，市卫生局同时授予获奖者“上海市卫生系统先进工作者”称号、行政记大功一次；共青团上海市委授予35岁以下的获奖者“上海市新长征突击手”称号；更有不少获奖者破格晋升，在科研项目上得到有力支持。

可以说，“银蛇奖”在诞生之初所承载的现实意义已超越奖项本身，它成为不少沪上名医起步的台阶，形成了特有的“银蛇”效应，被誉为医务青年成长的“孵化器”和“助推器”。

30个春秋，“银蛇奖”已举办了十六届，共评选出248位获奖者、271位提名奖获得者，23位一等奖获得者导师获“特别荣誉奖”。如今，他们中有的成为两院院士、首席科学家；有的成为医学重点学科带头人和领军人物，成为当今国内和上海重量级的名医大家；有的已走上各级领导岗位，成为行业的领军人物，逐步成长为医疗卫生队伍中一支重要的中坚力量。这些获奖者在成为人们熟悉和称颂的名医大家后，仍然自觉担当责任，热情为民众服务。作为“银蛇奖”主办方的基金会，也主动牵线搭桥，多次组织获奖者远赴外省市贫困县开展大型义诊，足迹踏遍我国西部地区，为缺医少药的老少边穷地区送去优质医疗服务，为守护人民健康、推进医学事业发展作出积极贡献。

日前，由我与王淑琼、沈惠民两位一起主编出版的《从银蛇奖到沪上名医》一书，由上海人民出版社出版。该书以“院士风范”“大师风采”“精英风华”三大部分，展示了部分获奖者的成长轨迹和心路历程。

这既是“不忘初心”的一种回眸，更是“方得始终”的一种再出发。

（作者为上海市卫生系统青年人才奖励基金会副理事长兼秘书长）



# “网红”中药有多神？

■石浩强

我国传统医学博大精深，略带神秘色彩的传统医药常在疾病治疗中起到意想不到的疗效。如今，因为一些网络红人的推荐，一批中药成为“网红”，受到众人追捧。被列入国家一级保密处方的“安宫牛黄丸”算是其中典型，它以救人于即倒而赫赫有名。

那么，安宫牛黄丸到底是常用药，还是急救药？另外，有人说它是心梗的回魂药，秋冬季来临，很多心脑血管疾病又将进入高发季，要不要给家中老人备点“神药”？今天，就来聊聊这个“九花玉露丸”般的灵丹妙药。

## “江湖地位”

安宫牛黄丸具有清热解毒、镇惊开窍的作用，在中医治疗高热的药物中享有极高的“江湖地位”，与紫雪丹、至宝丹并称为“温病三宝”。

其实上述三者选用也颇有讲究：安宫牛黄丸适用于那些高烧不止、神志昏迷、“稀里糊涂”的患者；紫雪丹适用于伴热惊厥、手脚抽搐、经常发出“乒乓乒乓”声响的高热、烦躁甚至昏迷的患者；至宝丹因为药方采用了许多芳香开窍的药材，因此对于昏迷深重伴发热痰盛，且表现得不声不响的患者更为适用。

综合以上特点，中医界流传着“乒乓兵紫雪丹，不声不响至宝丹，稀里糊涂牛黄丸”之说，可见此三宝中仍以安宫牛黄丸为上品。

## “前世今生”

安宫牛黄丸的“前世今生”也颇有说法。它源于清朝吴鞠通的《温病条辨》，此方组成精当，作为热入心包、神昏窍闭危症的抢救药品，具有明显的开窍醒神、降温止惊的作用。方出后成为定式，为后

■王佑华

胸闷多指胸部闷胀或呼吸不畅，轻则胸膈气，胸口像塞了一团棉花，重则难受不适，自觉如有重物压住胸部，甚则呼吸困难，不能平卧。

胸闷是一种主观感受，出现胸闷可能是体内器官的功能性表现，也可能是疾病发病前兆或临床表现，青中老年各年龄段都可发生。通常情况下，胸闷可以分为以下两种类型：

### 功能性胸闷

功能性胸闷是指没有器质性病变的胸闷，是指受周围环境和个人精神状态影响，自觉胸闷不适。例如工作、居住环境长期密闭，或者抑郁状态、情绪不稳发生争吵，都可能会导致胸闷。此外，神经官能症如神经衰弱，亦可导致功能性胸闷。此类胸闷较轻者有时自我调

适即可，重者需到医院接受诊治。功能性胸闷可归属于中医“郁病”范畴，病机主要为肝失疏泄，脾失健运，心失所养及脏腑阴阳气血失调，中医基本治疗原则是理气开郁，条畅气机，怡情易性。

### 病理性胸闷

病理性胸闷指的是器质性病变所致的胸闷，即由体内某器官病变引起。心血管、呼吸、消化系统疾病等均可引起胸闷。例如冠心病、心力衰竭、风心病、先心病等心血管疾病均可引起胸闷，但此类胸闷往往多有基础疾病史，且伴有胸痛、心悸、气短，严重者或中后期多伴有呼吸困难、不能平卧等。此外，肺部感染、慢性阻塞性肺疾病等也是胸闷出现的原因。一些外伤、食管病以及颈、胸部的肿瘤亦可导致胸闷。病理性胸闷需要从源头查找病因，以便治病求本。中医认为病理性胸闷

四肢厥冷的患者，禁止使用。

此药一般是急救治疗药物，不可作为预防用药使用。否则过犹不及，不但于患者毫无益处，反而可能会造成脑神经损伤、心脑血管疾病加重，甚至会诱发脑中风。治疗用药时也要把握疗程，中病即止。

成人1日1次，一次1丸；小儿3岁内一次1/4丸，4至6岁1/2丸。一般来说，饭后半小时至两小时内服用吸收最好。服用前应除去蜡皮、塑料球壳及玻璃纸，温开水化开送服，不可整丸吞服，服用胶囊剂遵医嘱。

对于高热神昏、中风昏迷等口服困难者，当鼻饲给药。如出现肢寒畏冷、面色苍白、冷汗不止、脉微欲绝者，应考虑停药。中风后的3.5小时内为黄金服药时间，此时间段服用可有效保护大脑，减少后遗症的危害。

方中含有朱砂、雄黄，因有硫化汞和砷等毒性成分，故不宜长期服用。又因含有麝香，孕妇慎用，否则有堕胎可能。运动员禁用。

安宫牛黄丸成分中的雄黄遇到亚硝酸盐或亚铁盐（硫酸亚铁、葡萄糖酸亚铁、富马酸亚铁）后可生成硫化亚铁，从而降低安宫牛黄丸的疗效且可增强其毒性。因此，临床上不能与之与亚硝酸盐、亚铁盐、硝酸盐、硫酸盐类药物同服。

方中有犀角成分，按照中医十九畏中“川乌草乌不犀犀”的原则，服药期间忌用含有川乌或草乌的药物。同时忌食辛辣厚味的食物，以免病期助火生痰。

毋庸置疑，安宫牛黄丸是治疗温病热入心包之神昏重症的良药，当然良马尚需伯乐，何况药物。该药只有合理、安全应用，才能发挥最大疗效，起到治疗疾病的目的。

辨证施治，谨慎用法、用量，把握疗程，中病即止，是重中之重。另外，安宫牛黄丸并非普通速效救心丸，即使重症危及患者也不可随意服用，以免乱用、滥用反而加重病情。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科副主任）

# 胸闷憋气 医生教你辨别大病前兆

可归属于“胸痹”范畴，是胸痹发生的一个症状。

胸痹的主要表现为胸膈闷痛，胸膈为胸膈轻症，胸痛为胸膈重症，也即闷为痛之初，痛为闷之渐。

胸痹的发生多跟寒邪内侵、饮食不当、情志失物、年老体虚等因素有关，其病机有虚实两方面：实为寒凝、气滞、血瘀、痰阻，痹遏胸阳，阻滞心脉；虚为心脾肝肾亏虚，心脉失养，可予中医辨证论治，中医、中西医结合调治是不错的选择。

如果经常发作胸闷，应及时到医院进行针对性检查寻找胸闷发生原因，明确性质是功能性还是病理性，只有这样才能对症下药，达到缓解胸闷的目的。如果反复发作胸闷甚至胸痛，每次持续时间长（多达30分钟），要当心是否为急性心肌梗死等严重疾病，需要及时到医院就诊，以免延误病情。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院心内科主任医师）

# 不是每个“熊孩子” 都该挨揍

■李黎

看到过一个很有意思的小故事，关于一个勇敢的女孩怎么“降伏”两个不懂事的妈妈：

有一年，爸爸给我买了一套世界十大系列的丛书，其中有一本关于“世界十大怪异事件”，我还没看几页，只看到神农架野人之谜。

有天，妈妈朋友带了孩子来我家，我拿出这套丛书说：“这本我还没看完，我们一起看看吧。”

看了没几页，他们要走了。她就拿着这本书出去了，问我妈妈，“阿姨，我可以把这本书带回去看吗？”

当时，我还没来得及说“为什么不问我，而要问我妈”，我妈就说，“可以可以，送给你了”。她妈妈说，“这孩子，真是的，赶紧谢谢阿姨。”然后，他们愉快地回家了。

我妈关上门，看到我哭了，特别不以为然：“你哭什么，你有那么多本，给她一本怎么了？”当时我特别气愤，转身去了阳台，把我妈最爱的花盆花扔下楼了。我妈愣住了，我哭着说：“你不是还有那么多盆，扔一盆怎么了？”

结果，那天我挨揍了。大约是他们拿走书的第三四天，放学后我没有回家，而是直接拿着一本新书去了，去了那个阿姨家。

在阿姨家，我表现出极大的淡定，阿姨尴尬的表情我至今记得，反复说要还书还给我。但我依旧镇定地坐在那抄书，“已经送给妹妹了，我不要；但没看完的部分，我想抄回去看。”

阿姨给我妈打电话时，我妈已经找她找疯了，她跑到阿姨家要带我回去，两个大人的表情都很尴尬。当然，回家的路上我又挨揍了。

但是，以后这样的事再没发生过。有人想要我的东西，不论我是否在家，我妈都会说，“这是璐璐的，我做不了主，你要问她。”

你看，多简单！这个小姑娘之所以打动我，是因为有些惭愧，我在小时候没有她这么勇敢，而当了妈妈之后也曾如她妈妈一样在该“熊”的时候“怂”过。所以，我特想要为这个姑娘拍手叫好：虽然她勇敢得有些“轴”，在妈妈眼里也是让人头疼的“熊孩子”，但也许只有这样才能让自家的家长好好上了一课。

我们常形容一些在家霸道、出门胆小的孩子是“窝里横”，殊不知很多家长也是这样。故事中的妈妈不问孩子的意见就随便把孩子的东西送人，我想很多家长都做过类似的事情。

事实上，父母和孩子是需要边界的，这个边界可以帮助孩子成长为一个独立的个体。边界感清晰的孩子不会活在别人的眼光里，太在意别人的评价和要求。他们明白：我是个独立的人，我应该为自己负责。他们不会因他人的错误感到自责，也不会随意将错误归咎于别人。

如果父母没有边界感，经常将自己的想法强加于孩子，那么孩子就容易因为要认同父母，而把问题和不好的情绪归咎为自己的错误。这样孩子就失去了察觉自己情绪的能力，愤怒的时候不敢愤怒，伤心的时候又不能伤心。成人之后，和伴侣、朋友、同事等的交往中，也很容易受到别人评价和情绪的影响，难以坚持自我。

同时，亲子之间的边界可以给孩子良好的人际示范，帮助他们在成年之后建立适度的人际关系，更好适应社会环境。

生活中我们经常可以看到一些没有边界的人。比如，特别喜欢在公众场合议论别人隐私的邻居甲，经常在别人聊天时插嘴的同事乙，老是劝你赶快结婚、赶快生娃、生二胎的亲戚丙……他们中大多数都有边界不清的父母或原生家庭，从小习惯了以爱为名的包办，失去了学会保护自己边界、也尊重别人边界的机会。

我很佩服故事中小女孩对抗自己“怂妈”的勇气，可以想象她长大之后一定是个独立自信、有魄力的小姑娘。在最后她写道：“你看，多简单！”

父母和孩子之间的边界并不是国与国的边界，泾渭分明不可逾越；我觉得它更像是连接两个房间的一扇门，既时时互通，又可进可退。正因为它有了这扇门，我们才能相亲相爱又互敬互爱地生活在一起。

（作者为上海市精神卫生中心健康教育科医生）



制图：王梓含